Почему мы следим за бывшими в соцсетях и как перестать это делать

17 ноября 2022 / Отношения

Слежка мешает нам пережить расставание и начать новые отношения.

Ася Плошкина
Автор Лайфхакера

15

Статью можно послушать. Если вам так удобнее, включайте подкаст.

Отношения закончились. Казалось бы, нужно погоревать и двигаться дальше. Но не проходит и дня, чтобы вы не зашли на страницу бывшего партнёра в соцсетях, пытаясь выяснить, с кем он проводит время и кто ставит ему лайки. Никакой радости это не приносит — напротив, вы погружаетесь в тоску, ревность и злость. Но всё равно не можете себя остановить.

Почему мы следим за бывшими

Нас провоцируют соцсети

Раньше, чтобы следить за человеком, пришлось бы караулить его у подъезда, воровать почту, может быть, даже проникнуть в квартиру или нанять частного детектива. За такое поведение можно было в лучшем случае заслужить славу психически нездорового человека. А в худшем ещё и тюремный срок, особенно в тех странах, где к сталкингу — то есть слежке и преследованию, — относятся серьёзно.

Сейчас всё куда проще. Если человек активен в соцсетях, он сам расскажет всему миру, где он сегодня был и с кем виделся.

> А сталкер вроде бы не делает ничего предосудительного, и у него создаётся ощущение, что он ведёт себя вполне нормально.

Один опрос показал, что 60% людей просматривают аккаунты бывших партнёров хотя бы раз в месяц. Больше того: соцсети сами любезно сообщат вам, что человек дополнил свою историю, выложил новое фото или прокомментировал популярный пост. Ну как тут не поддаться соблазну и не проверить?

Ну и конечно, нельзя забывать, что социальные сети буквально заточены под то, чтобы мы ревновали, беспокоились и завидовали. А значит, настойчивее проверяли ленту и чаще выкладывали посты.

Мы хотим быть незаменимыми

Психологи считают, что это очень важная потребность — осознавать, что мы уникальны и заменить нас невозможно. Иногда именно из-за неё мы и заходим на странички к бывшим как по расписанию. Это что-то вроде «Ага! Он всё ещё ни с кем не встречается — значит, наверняка страдает без меня и переживает, что упустил лучшее, что было в его жизни!».

Нас подталкивают страхи

Например, страх упущенной выгоды. Мы воображаем, как замечательно всё могло сложиться, если бы расставания не случилось. Вот она поехала сёрфить в Австралию с новым парнем — а на его месте мог бы быть я. Вот он отмечает с друзьями день рождения — и это я должна была сидеть рядом в ярком колпачке.

«Дайджест»: только лучшие статьи — в вашем ящике

Дарим электронную книгу за подписку

Введите почту

Подписаться

Нажимая на кнопку «Подписаться», вы соглашаетесь на обработку персональных данных

> В таком состоянии мы даже можем забыть, что отношения уже дышали на ладан, и начать идеализировать бывшего партнёра.

А это заставляет нас страдать ещё сильнее. Парадокс в том, что страх упущенной выгоды возникает из-за соцсетей, но чем больше мы нервничаем, тем чаще заходим… да, снова в соцсети. И получается замкнутый круг.

Слежка входит в привычку

Если повторять одно и то же действие много раз (если быть точнее, от 18 до 254), оно дойдёт до автоматизма и сформируется привычка. Причём вредные привычки формируются быстрее, а проверку соцсетей бывшего возлюбленного определённо можно отнести именно к ним.

У нас есть триггер (взяли телефон, открыли ноутбук), есть последовательность действий (зашли на страницу бывшего или бывшей, прочитали последние записи, проверили список друзей) и даже вознаграждение в виде странного и болезненного удовольствия. То есть идеальный шаблон для формирования привычки.

Чем чаще мы повторяем все эти действия, тем лучше они закрепляются. И со временем безобидное, казалось бы, занятие может перерасти в настоящую зависимость.

Мы не даём себе разлюбить

Те, кто маниакально проверяет страницы бывших партнёров, уверены, что делают это просто из любопытства. Или даже из неприязни: «Она плюнула мне в душу, хочу убедиться, что у неё всё плохо».

Но «От ненависти до любви один шаг» не просто поговорка. Когда мы ненавидим кого-то, у нас в мозге включаются почти те же зоны, которые активны в состоянии влюблённости, — базальное ядро и островок. А значит, упиваясь неприязнью и злостью, мы, возможно, сами того не ведая, только сильнее привязываемся к человеку.

К чему ведёт слежка за партнёром

Даже если отбросить радикальные варианты — вы взломали чужой аккаунт и читали переписку, а вас на этом поймали — преследование бывших ничем хорошим не заканчивается. После расставания совершенно нормально немного погоревать, но рано или поздно нужно оставить завершённые отношения в прошлом и двигаться дальше.

> А когда вы проверяете соцсети бывшего возлюбленного, то словно раз за разом бередите начавшую заживать рану.

И сами же мешаете себе забыть этого человека. Исследование показало, что те, кто часто заходит на страницы к бывшим, переживают разрыв болезненнее и дольше не могут начать новые отношения.

Как перестать преследовать бывшего партнёра

Избавиться от вредной привычки

Раз уж сталкинг — это своего рода привычка, для того чтобы избавиться от неё, можно воспользоваться стандартными советами. Выявите триггер, который заставляет вас открывать в Facebook* или Instagram* страницу бывшего партнёра, и постарайтесь привязать к нему новое, более здоровое и приятное действие.

К примеру, вы залезаете в соцсети сразу же, как садитесь завтракать и берёте в руки телефон. Значит, это и есть триггер. Попробуйте вместо соцсетей читать книги и статьи, смотреть сериалы с короткими эпизодами или познавательные ролики на YouTube, играть в игры. Эти занятия принесут вам радость и, возможно, постепенно заменят плохую привычку.

Можно ещё завести трекер и отмечать те дни, когда вы смогли обойтись без слежки. Галочки и крестики в календаре будут вас мотивировать — вам не захочется прервать цепочку достижений, и вы постараетесь держаться подальше от чужих страниц.

Найти замену

После разрыва — особенно если вы были вместе довольно долго, — в вашей жизни, естественно, образуется пустота. У вас появляется много свободного времени и невыраженных эмоций.

> Стоит направить эти ресурсы в более конструктивное русло.

Найдите хобби, беритесь за дополнительные проекты, старайтесь почаще выбираться из дома и заводить новые знакомства — необязательно романтические. Так у вас, во-первых, не будет времени на сталкинг. А во-вторых, ваша жизнь точно станет интереснее и насыщеннее.

Избавьтесь от раздражителя

Если вы каждый день видите своего бывшего партнёра в ленте, не заходить на его страницу будет довольно трудно. Удалите его из френд-листа или хотя бы скройте из новостей — по крайней мере, до тех пор, пока страсти не улягутся.

В более тяжёлых случаях — когда слежка уже вошла у вас в привычку, — возможно, придётся внести объект своего нездорового интереса в чёрный список. Или даже заблокировать его страницы с помощью специальных сервисов.

И конечно, в качестве тяжёлой артиллерии можно и вовсе устроить себе цифровой детокс и не заходить в соцсети совсем. До тех пор, пока чувства не остынут и вы не поймёте, что готовы двигаться дальше.

Читайте также

- Как понять, что человек держит вас на эмоциональном поводке, и уйти от него
- Как пережить расставание и двигаться дальше
- Что такое сталкинг и как от него защититься
- Можно ли остаться друзьями после разрыва и нужно ли это

**Деятельность Meta Platforms Inc. и принадлежащих ей социальных сетей Facebook и Instagram запрещена на территории РФ.*

Обложка: Анна Гурилова / Лайфхакер

15

Подкаст дня

Как не потерять голову: всё, что нужно знать о выпадении и истончении волос
Реклама

Как отпраздновать 8 Марта: 8 простых идей, которые поднимут настроение
Реклама

Первая работа в IT. Как устроиться программистом без опыта
Реклама

Сколько зарабатывают программисты в России и за какие языки платят больше всего
Реклама

15 комментариев

Уведомлять о комментариях

Написать комментарий

Сначала лучшие · По порядку

Вадим Варлаков 17.01.20 19:01
Почему, почему? Потому что придурки. Остальные не следят
+6 −7 Ответить

Asya Ploshkina 17.01.20 21:08
Ага, 60% людей придурки.
+7 − Ответить

Andrei Tsarev 14.10.20 03:49
А где проводился опрос? И что за люди отвечали? Возраст группы, проживание, образование? Не хотелось бы верить, что существует такое множество недоумков, но так как Дом 2 до сих пор популярен..... у определенной, кхм..., аудитории, то наверное 60% может быть и не много.
+1 −3 Ответить

Soul_777 25.06.21 06:58
У нас за Путина большинство голосует. Они умны? Нет. Большинство людей на планете придурки. Возможно и Вы тоже к ним относитесь, без обид)
+2 −2 Ответить

Борис Попов 14.12.20 19:58
Намного больше. :)
+ − Ответить

Mark Edelegn 19.01.20 00:35
ой ли, не только следят, но и постят фотоки посексуальней и проверяют - не посмотрели ли, не лайкнул ли бывший.
+2 − Ответить

Nara Aliyeva 24.07.22 21:52
А как можно это проверить? Лайк хотя бы видно, но мы же знаем кто в фейсе за нами следит и тот за кем мы следим тоже не может этого знать
+ − Ответить

Joker Хрущев 18.11.22 07:47
Открою америку, давно есть приложения показывающие кто заходил на страницу
+ − Ответить

14.08.20 10:36
Комментарий удален

Irchi Rogava 14.08.20 10:55
да зачем вам это? лучше книжек хороших почитайте)
+2 − Ответить

Михаил Солопов 18.11.22 08:27
Почитать следует Отца и Мать!
+ − Ответить

Алиса Алмазова 14.12.20 19:51
Точь в точь как я и делала, и удалила и переписку и в чс кидала и стр удаляла все тщетно
+ − Ответить

Nara Aliyeva 24.07.22 21:54
(((
+ − Ответить

Alaksiej Sakałoŭ 14.10.20 10:30 | изменено
Иллюстрация просто топ))) Очень смешно и клево нарисовано!
+3 − Ответить

Иван С 14.10.20 04:35
Иллюстрация просто шедевр.
+1 − Ответить

Написать комментарий

Лучшие предложения

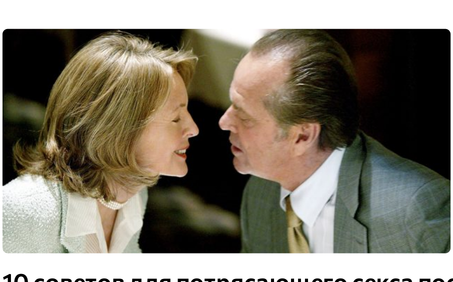
Находки AliExpress: самые интересные и полезные товары

Лучшие предложения недели: скидки от AliExpress, Cozy Home, Lamoda и других магазинов

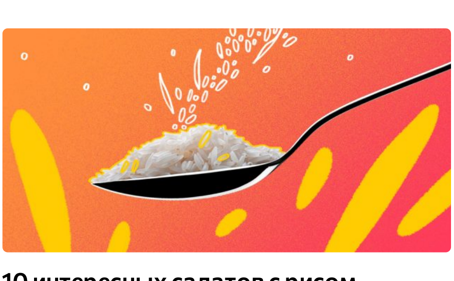
Выгодно: непромокаемые кеды PUMA со скидкой 50%

12 недорогих т… для дома, кото… можно купить… «Яндекс Марк…

Это интересно



10 советов для потрясающего секса после 50



10 интересных салатов с рисом

О чём говорит запах ацетона изо рта

Почему вес перестал снижаться и как снова начать худеть

21 советский детектив, который интересно смотреть и сейчас

Сушка тела: что это такое и как её делать правильно женщинам и мужчинам, рацион питания при сушке

Рекомендации от партнёров

18+ Копирование материалов запрещено. Издание может получать комиссию от покупки товаров, представленных в публикациях